

# 令和6年度 11月 給食献立表

江戸川区立葛西第二中学校

日	主食	牛乳	おかず	だしの種類	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 金	【文化の日献立】 開化丼	○	ひじきと大豆の煮物 さつま芋と白菜のみそ汁		豚こま, たまご, 飲用牛乳, 大豆, 干ひじき, 姫ちくわ, 赤みそ, 白みそ, 木綿豆腐	精白米, 粒麦, さとう, サラダ油, こんにやく, さつまいも	玉葱, たけのこ(水煮), こまつな, にんじん, はくさい, 万能ねぎ	751 kcal 33.5 g
5 火	セサミパン	○	白身魚のラビゴットソース パンプキンポタージュ 果物 (バナナ)		飲用牛乳, ホキ, 牛乳, 生クリーム	セサミパン, 揚げ油, でん粉, 小麦粉, オリーブ油, バター, さとう	玉葱, トマト, 西洋かぼちゃ, バナナ	801 kcal 31.4 g
6 水	豚丼	○	野菜のごま和え 呉汁		豚こま, 飲用牛乳, 大豆, 白みそ, 赤みそ, 冷凍わかめ	精白米, 粒麦, サラダ油, しらたき, さとう, すりごま, じゃがいも	玉葱, にんじん, ねぎ, こまつな, もやし, だいこん (葉なし), えのきたけ	761 kcal 31.5 g
7 木	キーマカレーライス	○	海藻サラダ 果物 (みかん)		大豆, 豚挽肉, 鶏ひき肉, 飲用牛乳, 海藻ミックス(乾), 冷凍茎わかめ	精白米, 粒麦, サラダ油, 小麦粉, ごま油, 三温糖, 白ごま	にんにく, しょうが, セロリー, 玉葱, にんじん, ぶなしめじ, ネーロン(缶), グリンピース・冷, キャベツ, きゅうり, もやし, みかん	804 kcal 28.6 g
8 金	【いい歯の日献立】 鶏ごぼうごはん	○	ししゃもの香味揚げ みそけんちん汁 果物 (りんご)		鶏こま, 油揚げ, 飲用牛乳, ししゃも, 赤みそ, 白みそ, 木綿豆腐	精白米, 粒麦, ごま油, 三温糖, 揚げ油, でん粉, 小麦粉, サラダ油, 板こんにやく	にんじん, ごぼう, 干し椎茸, しょうが, だいこん (葉なし), ねぎ, りんご	756 kcal 32.4 g
11 月	【鮭の日】 ご飯	○	サケの紅葉焼き 切干大根の和え物 かぶの味噌汁		飲用牛乳, サケ, 赤みそ, ポンレスハム, せん切り, 油揚げ, 冷凍わかめ, 白みそ	精白米, 粒麦, マヨネーズ(卵無), サラダ油, ごま油, さとう, 白ごま	にんじん, 切干しだいこん, きゅうり, もやし, かぶ, えのきたけ, ぶなしめじ	784 kcal 30.3 g
12 火	ハニーレモントースト	○	マカロニの豆乳クリーム煮 白いんげんまめサラダ		飲用牛乳, 鶏こま, 牛乳, 豆乳, 粉チーズ, 白いんげん豆	食パン, 無塩バター, はちみつ, ツイストマカロニ, サラダ油, じゃがいも, 小麦粉, さとう, 白ごま	玉葱, にんじん, ぶなしめじ, こまつな, 赤パプリカ, 黄パプリカ, もやし, キャベツ	758 kcal 27.6 g
13 水	【郷土料理埼玉県】 かて飯	○	みそポテト 沢煮椀		油揚げ, 鶏こま, 飲用牛乳, 白みそ, 赤みそ, 豚こま, 木綿豆腐	精白米, 粒麦, サラダ油, さとう, しらたき, 揚げ油, じゃがいも, 小麦粉, 板こんにやく	にんじん, 干し椎茸, さやいんげん, ごぼう, ぶなしめじ, ねぎ	761 kcal 23.4 g
18 月	【小松菜一斉給食の日】 小松菜とえびの クリームパスタ	○	小松菜サラダ 大学芋		鶏こま, むきエビ, 牛乳, 生クリーム, 飲用牛乳, まぐろ缶詰(油漬フレーク)	スパゲッティ, サラダ油, オリーブ油, 無塩バター, 小麦粉, 三温糖, ごま(いり), さつまいも, 揚げ油, さとう, 水あめ, 黒ごま	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム(水煮), こまつな, セロリー, キャベツ	866 kcal 31.1 g
19 火	メキシカンピラフ	○	レパールのマリアナソース 焼きりんご		豚挽肉, ウインナー, 飲用牛乳, 大豆, 豚レバー	精白米, 粒麦, サラダ油, でん粉, 小麦粉, じゃがいも, 揚げ油, 三温糖, バター, グラニュー糖	にんにく, 玉葱, にんじん, ホールコーン, ビーマン, しょうが, りんご	754 kcal 27.9 g
20 水	ご飯	○	揚げ豆腐の肉味噌かけ 野菜とちくわの辛子和え 大根と油揚げのみそ汁		飲用牛乳, 押し豆腐, 豚挽肉, 大豆, 赤みそ, 姫ちくわ, 白みそ, 油揚げ	精白米, 粒麦, でん粉, 小麦粉, 揚げ油, サラダ油, 三温糖, 白ごま	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, キャベツ, こまつな, だいこん, ねぎ	845 kcal 31.5 g
21 木	ツナポテトドック	○	洋風たまごスープ フルーツポンチ		まぐろ缶詰(油漬フレーク), ピザチーズ, 飲用牛乳, ベーコン, 鶏こま, たまご	コッペパン, サラダ油, じゃがいも, マヨネーズ(卵無), 生パン粉, さとう	玉葱, にんじん, ネーロン, こまつな, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶	749 kcal 26.7 g
22 金	【和食の日献立】 ～いい日本食～ ご飯	○	さんまの塩焼き 肉じゃが 生揚げのみそ汁		飲用牛乳, さんま, 豚こま, 赤みそ, 白みそ, 生揚げ, 冷凍わかめ	精白米, 粒麦, サラダ油, じゃがいも, こんにやく, さとう	にんじん, 玉葱, 干し椎茸, さやいんげん, だいこん, ねぎ	791 kcal 31.0 g
25 月	ご飯	○	サバのごまだれ揚げ 野菜のピリ辛和え 田舎汁		飲用牛乳, サバ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	精白米, 粒麦, さとう, 黒ごま, でん粉, 揚げ油, ごま油, 白ごま, サラダ油, じゃがいも	しょうが, もやし, こまつな, キャベツ, にんじん, 玉葱, だいこん, ねぎ	825 kcal 31.4 g
26 火	骨太チャーハン	○	糸寒天のごま酢和え 豆腐と野菜の中華スープ 果物 (バナナ)		鶏こま, 干ひじき, ちりめんじゃこ, 飲用牛乳, 糸寒天, 油揚げ, 姫ちくわ, 豚こま, 木綿豆腐, 冷凍わかめ	精白米, 粒麦, サラダ油, ごま油, 白すりごま, 白ごま, 三温糖, でん粉	しょうが, にんにく, ねぎ, にんじん, こまつな, キャベツ, たけのこ(水煮), えのきたけ, バナナ	743 kcal 27.6 g
27 水	★2-2・3-2★ リクエスト給食 ☆チキンカツカレー☆	○	アーモンドサラダ 果物 (りんご)		豚挽肉, 鶏肉むね(皮付き), 飲用牛乳	精白米, 粒麦, サラダ油, 小麦粉, 揚げ油, 乾パン粉, 生パン粉, 三温糖, アーモンド・スライス, 白ごま	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, グリンピース, ネーロン, キャベツ, りんご	895 kcal 29.8 g
28 木	【郷土料理 山形県】 ご飯 (山形県産はえぬき)	○	具だくさん卵焼き 芋煮 茎わかめと野菜の和え物		飲用牛乳, 鶏ひき肉, 干ひじき, たまご, 豚肉, 生揚げ, 冷凍茎わかめ, まぐろ缶詰(油漬フレーク), かつお節	精白米, 粒麦, サラダ油, 三温糖, さといも, 板こんにやく, さとう, ごま油, ごま	にんじん, 玉葱, こまつな, ごぼう, ぶなしめじ, ねぎ, キャベツ, もやし	783 kcal 31.0 g
29 金	かきたまうどん	○	天ぷら (ちくわ・さつま芋) お麩ラスク		豚こま, たまご, 飲用牛乳, 焼き竹輪, きな粉	冷凍うどん, さとう, でん粉, さつまいも, 小麦粉, 揚げ油, 焼きふ(親世ふ), マーガリン, グラニュー糖, 白すりごま	干し椎茸, にんじん, 玉葱, ねぎ, こまつな	755 kcal 26.9 g

※食材等の仕入れの都合により、献立内容を変更することがございます。※食物アレルギー等に関して、詳しい食材を知りたい場合は栄養士までお申し出ください

11月24日は和食の日です。給食では日本の伝統的な食材である、かつお節、さば節、煮干し、昆布、干し椎茸を使い「だし」をとっています。「だし」のうま味は、和食の基本の味となります。他にも、鶏ガラや豚骨を使いスープをとる日もあります。毎日の給食にどのような「だし」が使われているか確認し、「だし」のうま味を味わい、食べるようにしましょう。

